

宜蘭縣立二城國民小學
100 學年度健康促進學校計畫



承辦人：林庭煌 主任
鄭淑娟 護理師

聯絡電話：9771024#108

中華民國 100 年 9 月 26 日

壹、計畫依據

依宜蘭縣府 100 年 5 月 13 日府教體字第 1000071579 號函辦理。

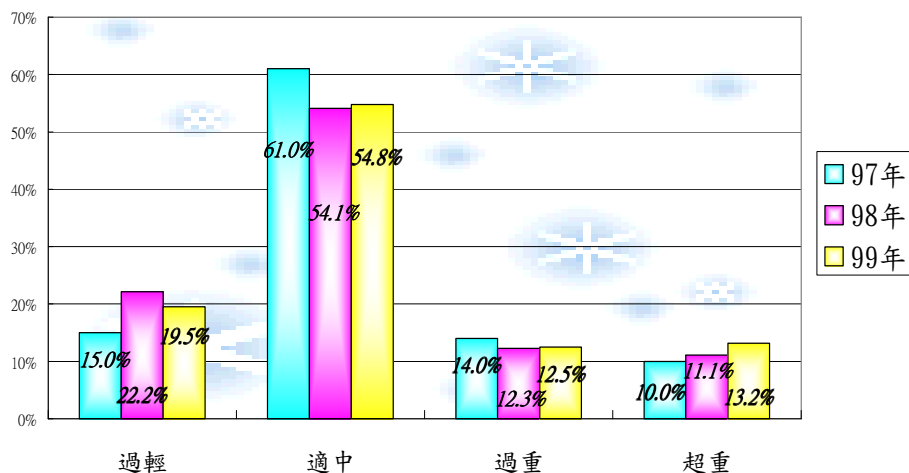
貳、計畫目標

本計畫擬就健康體位、視力保健、口腔衛生、菸害防制、性教育、正確用藥及事故傷害防制等為推動議題，發展多元層面、多元策略之學校健康促進計畫。為增進全校教職員工全方位身、心、靈健康，將健康議題融入教學課程，訂定教學目標、整體學校衛生政策，以建立學生健康的生活習慣，產生健康行為，塑造健康的生活形態，進而提升個人及群體的健康品質。本計畫實施期程自100年8月起至101年6月止。

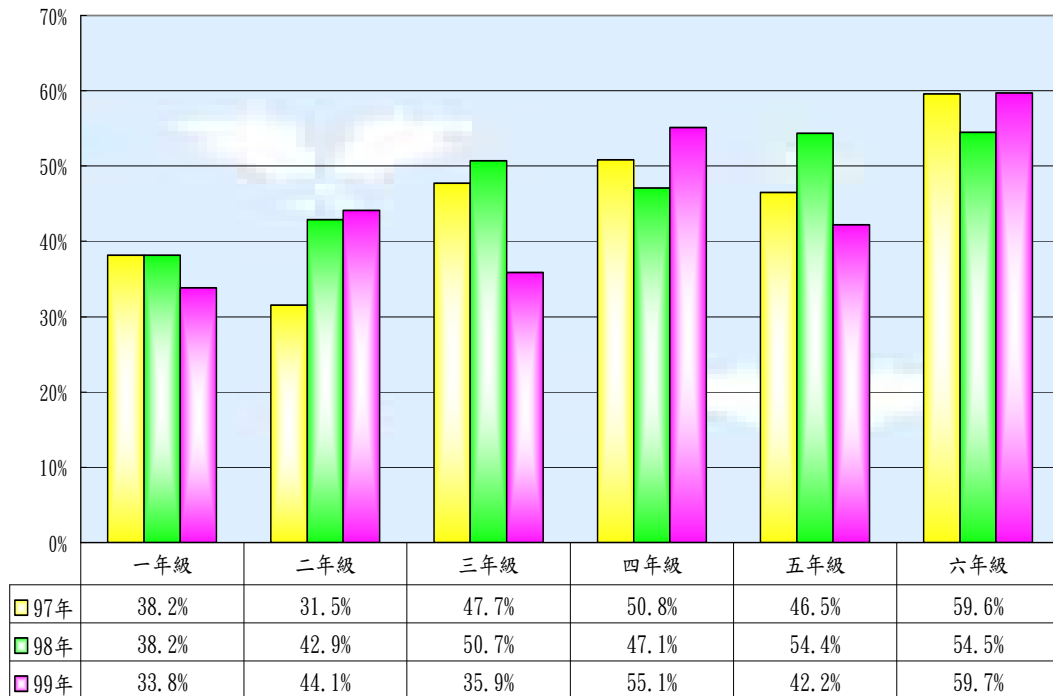
參、現況說明

本校位於頭城鎮市區之南郊，依山傍水，風景宜人，鄰近北宜高速公路，交通便捷。學生人數計 446 人，共有 18 班，教職員工 37 人。學區居民泰半從事農、漁業及勞動業，家長對學童習慣養成及正確健康觀念的認知普遍不足。盼透過學校健康促進活動永續經營、規劃及宣導，期杜絕不良惡習，養成學生良好衛生知能、態度及行為，以達到紮根護苗的目標。

二城國小 97-99 學年學童生長發育統計圖



二城國小97-99裸視視力不良統計圖



另外，近年來行政院衛生署為降低國人事故傷害死亡率，不餘遺力的倡導全民心肺甦術運動，希望提升國人自我照顧能力。學校是教育單位更應該率先配合，引領健康促進的觀念進入到每一個國民的腦海中，教導心肺復甦術及各項急救的基本能力，使其達到人人懂自救，個個會救人之境界。

綜合上述，本校健康促進學校計畫擬定以健康體位、視力保健、口腔衛生、菸害防制、性教育、正確用藥及事故傷害防制為推行議題，配合 WHO 健康促進學校的六大範疇（學校衛生組織、健康服務、健康教育課程與推動、學校物質環境、學校精神環境、社區關係），進行全面性、多元化的學校衛生工作。

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

職稱	姓名	工作內容	備註
主任委員	黃賜福	研擬並主持計畫，督導計畫執行	校長
副主任委員	官旭東	協調健康促進學校活動學生家長人力整合相關事宜	家長會長
副主任委員兼 總幹事	林庭煌	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫	學務主任
副主任委員	陳健忠	協助計畫執行，行政協調，並負責規劃辦理健康促進融入課程教育	教務主任
副主任委員	胡信忠	協助計畫執行，行政協調，並協助社區及學校資源之整合	總務主任
副主任委員	謝媛苓	執行健康促進學校活動經費核銷相關事宜	主計主任
執行秘書	林慧軒	承辦健康促進工作，推行環境保護計畫，建立無菸、無毒校園	衛生組長
副執行秘書	鄭淑娟	身體健康促進需求評估，健康資料建檔管理，協助傳染病防治與安全教育推廣教學	護理師 午餐執行 秘書
委員	潘玉媚	校園安全、飲用水、綠美化與健康安全環境設施營造與維護	事務組長
委員	鄭椀如	體適能評估，活動策略設計，師生體適能增進	活動組長
委員	邱瓊華	健康促進融入各科教學活動項目之規劃	教學組長

二、實施策略

1. 制定學校衛生政策

- (1) 學校健康促進委員會確實運作。
- (2) 辦理健康促進學校相關研習及訓練。
- (3) 健康促進議題融入課程教學執行。

2. 發展健康教育與活動

- (1) 融入領域課程實施教學。
- (2) 每學年進行全校師生體適能檢測並分析。
- (3) 每學年進行視力、口腔檢查並分析。

(4) 辦理全校教職員工生急救知能研習與活動。

(5) 辦理全校教職員工和學生的動態活動。

3. 提供健康之校園環境

(1) 提供適當照明的學習環境

▲每學期進行教室照明檢測。

▲照明度未達標準者，請總務處進行燈管更新，以改善照明不足問題。

(2) 校園環境綠美化

▲推行班級綠美化活動。

▲學校推行校園綠美化，於走廊、廁所、辦公室擺放綠色盆栽，並配合植樹節向林務局申請樹苗，以建造綠色校園環境。

▲推行認養照顧小樹制度，並於期末由校長頒發獎狀以茲鼓勵。

(3) 提供足夠運動空間，營造重視『動』的生活環境

▲鼓勵教職員工生課餘時間使用學校運動設施及體能中心設備。

▲開放學校操場及藍球場，鼓勵社區居民至校園運動。

▲製作及張貼提倡做運動的健康標語。

4. 營造學校社會環境

(1) 制定獎勵措施，鼓勵學生組成健康體能促進團隊。

(2) 班級訂定健康生活公約，培養學生建立健康的行為。

(3) 辦理教職員健康促進學校增能研習。

(4) 辦理教職員工健康體能的聯誼活動。

(5) 制訂課間活動，全校師生跳健康操及進行眼睛望遠遠休息。

5. 建立完善健康服務

(1) 每學期開學進行身體健康檢查，並將檢查結果通知家長。

(2) 進行視力不良學童之矯治追蹤及小團體輔導活動，加強護眼觀念及建立正確用眼行為。

(3) 體適能檢測分析。

▲辦理校內教職員生之體適能檢測活動。

▲建立教職員生體適能基本資料

---將體位異常之高危險群列冊管理，予以個別討論。

---提供健康體位資訊。

6. 結合社區共同營造健康校園

- (1) 配合新生始業式及親職座談會辦理身體健康促進宣導活動。
- (2) 製作家庭健康促進生活規範。
- (3) 結合社區衛生單位，融入運動會辦理家長體適能檢測及趣味競賽活動。

伍、預期成效

期能建立學校健康促進的共識，以達學校願景的成果，更使全校學生、教職員工、家長、社區民眾，深刻感受議題的訴求與健康的身心。

(一) 行政方面：

1. 營造本校願景：使學生經由教師指導、輔導，更能健康生活、快樂成長、感恩人與物、惜福資源、尊重他人、包容胸懷處事待人、展現活力無限的優質生活文化。
2. 營造校園安全環境：加強成員安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。
3. 建立無菸拒檳校園。
4. 建置健康促進網頁資訊。

(二) 學生方面：

- 1、健康體能顯著增強。
- 2、提升參與各項活動競賽意願。
- 3、培養健康的生活習慣。

(三) 家長方面

- 1、家長觀念改變。
- 2、行動支持與參與。

(四) 社區方面

- 1、社區運動人口增加。
- 2、居民願意參與學校各項活動。
- 3、進入校園運動人口增多。

陸、成效指標

- 一、全校學生視力不良率下降至 55% 以下，矯治率達 97%。
- 二、全校學生齲齒盛行率降為 70%，齲齒矯治率達 97%。
- 三、52% 的學生 BMI 值達標準，體重過輕學童比率較 99 學年度下降 1%。
- 四、80% 學生能養成運動習慣，達到運動 333，進而能達體適能 210 的目標。

柒、工作時程

月次 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	備註
1. 成立學校衛生健康促進委員會	■											
2. 進行現況分析及需求評估		■										
3. 決定健康議題及目標		■	■									
4. 發展健康促進適切的活動與課程				■	■	■	■	■	■	■	■	
5. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
6. 實施健康促進課程教學活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7. 建置與維護健康網站			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
8. 過程成效評價				■	■	■	■	■				
9. 資料分析									■	■		
10. 撰寫報告										■	■	

捌、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：鄭淑娟

學務主任：林庭煌

校長：黃賜福